

## Energiearbeit

Für die Körperarbeit, Energiearbeit mit Steinen und Klanggabeln, sowie auch die ELISE-MILA Heilbehandlung kann jederzeit ein Termin vereinbart werden!

Mehr Info unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

## Medizinrad

Der Medizinrad-Kurs besteht aus 8 Einzeltagen über das Jahr verteilt und einem 5tägigen Seminar. Mehr Info unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de) oder auf unserem Flyer.



### Infoabende für die Ausbildung 2022

Sonntag	26. 09. 2021	19.00 Uhr
Freitag	19. 11. 2021	19.00 Uhr

## Vegetarische Kochschule

### Kochen mit Hülsenfrüchten (Basiskurs)

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Hülsenfrüchte und genießen Sie an diesem Abend ein Menü komplett aus diesen gesunden Eiweißlieferanten. Sie werden staunen, was sich aus ihnen alles zaubern lässt. Anna gibt Ihnen Tipps für das Kochen und Keimen von Hülsenfrüchten und erklärt Ihnen, warum diese so wichtig für eine gesunde Ernährung sind.

Fr, 19. März 2021 17:00 - ca. 21.30 Uhr 59,-€

### Einführung in die ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche ist mehr als Kochen mit Gewürzen. An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes über die Heilkraft der ayurvedischen Küche und wie Sie mit Ayurveda gesund bleiben oder es wieder werden. Anna zeigt Ihnen worauf es beim ayurvedischen Kochen ankommt.

Sa, 20. März 2021 16:00 - ca. 21.30 Uhr 69,-€

Die Koch-Events finden in kleinen Gruppen mit maximal 12 Personen statt.

Der Energieausgleich ist inklusive Speisen, Getränke, Unterlagen und Rezepte.

## Gong-Meditation mit Marcus Fritz

Fr., 08.01.21 18:00 od. 20:15  
Fr., 12.03.21 18:00 od. 20:15 Eintritt: 20,- €  
Über das große Klangspektrum, die Wirkung der Gongs und den Ablauf der Gong-Meditation finden sie Infos unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)



Mehr Infos zu Marcus Fritz finden Sie auf [www.cosmicfire.dance](http://www.cosmicfire.dance)  
Verbindliche Anmeldung bis 5 Tage zuvor, danach nur noch auf Anfrage.

## Anfängerkurs über die Weihnachtsferien

Dieses Jahr gibt es unseren Anfängerkurs auch über Weihnachten und Neujahr hinaus.

Montag, den 21. 12. und 28. 12.  
Mittwoch, den 30. 12., Montag, den 04. 01. und  
Donnerstag, den 07.01.

jeweils 90 min um 19.00 Uhr  
Ausgleich: 55,-



Marienplatz 8 · D-94572 Schöfweg  
Tel: 0990 887 155-1  
Fax: 0990 887 155-3  
[www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)  
info@yoga-vedanta-haus.de  
IBAN 50 7416 0025 0001 0122 66

yoga - ayurveda - massagen - kochschule - medizinrad

## Termine 2021

Januar bis März

**JETZT NEU**  
Online Yoga



 **yoga**  
vedanta-haus

## Abschalten vom Alltag und Kraft tanken

### YOGA und WANDERN im SONNENWALD

Von Freitag, 18. 06. bis Sonntag, 20. 06. 2021

Ein Wochenende zum Eintauchen und Kraft tanken. Erholung für Körper, Geist und Seele. Yoga, ausgedehnte Wanderungen im wunderschönen Sonnenwaldgebiet, 2 Übernachtungen mit köstlicher, ayurvedischer, vegetarischer u. biologischer Verpflegung.



Mehr Info auf unserem Flyer oder unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

## Zusatzinformation bzgl. Corona

### Bitte beachten!

Die Yogakurse sowie unsere anderen Angebote werden mit den aktuellen Corona - Vorgaben abgehalten!

Bitte mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung kommen, dass wir die Vorgaben einhalten können und Dein Platz reserviert ist.

Die aktuellen Vorgaben geben wir vor Kursbeginn bekannt.

Falls wir auf Grund von Corona geschlossen sein sollten, finden die Yogakurse online statt.

## Schenken macht Freude

...und tut der Seele gut!  
Wir bieten Gutscheine für unser komplettes Angebot.





# JETZT NEU! Online Yoga

Alle  markierten Kurse finden online statt, wenn das Yoga Haus auf Grund von Covid-19 Maßnahmen geschlossen sein sollte.

Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

5-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 55,00 €  
5-Wochen Kurse (à 60 Minuten, Ki+Ju): 32,50 €

Yoga Einzelunterricht pro Std (à 90 Minuten): 60,00 €  
Offene Stunde: 13,00 €  
Hormonyoga-Übungsstunde: 13,00 €  
10er-Karte für Fortgeschrittenen-Std. (1 Jahr gültig): 120,00 €  
Satsang: freiwillige Spende

Mit der Überweisung des Energieausgleichs bestätigst du deine Teilnahme an unseren Kursen. Unsere Bankverbindung findest du auf der Rückseite (siehe Kontakt).

Eine versäumte Stunde pro Kurs kann als kostenlose offene Stunde innerhalb eines Kalenderjahres nachgeholt werden. Bitte lockere und helle Kleidung anziehen und ein bis zwei Stunden vorher keine größere Mahlzeit einnehmen. Ein Einstieg in die Kurse, sowie eine kostenlose Probestunde sind jederzeit möglich. Rufen Sie einfach an.

## Yoga-Stunden ohne Voranmeldung

### Offene Stunden für Jeden, 90 Minuten Yogapraxis


Sonntag 10. 01. 21 18:00 Uhr  
Sonntag 21. 02. 21 18:00 Uhr  
Sonntag 21. 03. 21 18:00 Uhr

### Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen

Sonntag 10. 01. 21 19:45 Uhr  
Sonntag 21. 02. 21 19:45 Uhr  
Sonntag 21. 03. 21 19:45 Uhr

## Yogakurse ab Januar 2021

Montags 11./ 18./ 25. 01./ 08.	Januar Februar	Dienstags 12./ 19./ 26. 02./ 09.	Januar Februar	Mittwoch 13./ 20./ 27. 03./ 10.	Januar Februar	Donnerstags 07./ 21./ 28. 04./ 11.	Januar Februar
09.00	Yoga Fortgeschrittene 	09.00	Yoga I, Anfängerkurs 	09.00	Yoga Fortgeschrittene 		
				15.00	Yoga für Kinder (5 - 8 jährige) 		
				16.15	Yoga für Kinder (9 - 12 jährige) 	16.15	Yoga Teens (13 - 17 jährige) 
17.45	Yoga Fortgeschrittene 	17.45	Yoga III, Aufbaukurs 	17.45	Yoga I, Anfängerkurs 	17.45	Yoga Fortgeschrittene 
19.30	Yoga III, Aufbaukurs 	19.30	Yoga Fortgeschrittene 	19.30	Yoga Fortgeschrittene 	19.30	Yoga Fortgeschrittene 

Zertifizierte Präventionskurse (im Yoga Haus od. online), die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 10 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab Jan. und Feb. 2020 zusammengefasst), mit  markiert.

## Yogakurse ab Februar 2021

Montags 22. 01./ 08./ 15./ 22.	Februar März	Dienstags 23. 02./ 09./ 16./ 23.	Februar März	Mittwoch 24. 03./ 10./ 17./ 24.	Februar März	Donnerstags 25. 04./ 11./ 18./ 25.	Februar März
09.00	Yoga Fortgeschrittene 			09.00	Yoga Fortgeschrittene 		
				15.00	Yoga für Kinder (5 - 8 jährige) 		
				16.15	Yoga für Kinder (9 - 12 jährige) 	16.15	Yoga Teens (13 - 17 jährige) 
17.45	Yoga Fortgeschrittene 			17.45	Yoga I, Anfängerkurs 	17.45	Yoga Fortgeschrittene 
19.30	Yoga Fortgeschrittene 	19.30	Yoga Fortgeschrittene 				

## Hormonyoga

### Hormonyoga-Übungsstunden

für alle, die die Übungen bereits kennen! Bitte jeweils bis spätestens 1 Tag vor der Übungsstunde anmelden!

Fr. 29. 01. 21 18.00 Uhr  
Fr. 12. 02. 21 18.00 Uhr



### Hormonyoga-Seminar

In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 02.02.20. Energieausgleich: 220,- €, inkl. köstlichem, ayurved., biolog. Essen, ausführlichem Skript u. Übungsplakat. Für mehr Info fordern Sie bitte unseren Hauptflyer an oder lesen Sie mehr unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

Sa/So 06.02. und 07.02.21 10:00 - 17.00 Uhr

## Ayurveda

### Ayurveda-Anwendungen

Für die ayurvedischen Massagen und Anwendungen können Sie jederzeit einen Termin vereinbaren. Alle Möglichkeiten dafür finden Sie im Hauptflyer oder unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)



### Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Man ist, was man isst! Über die Nahrung haben Sie einen erheblichen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Individuelle Konstitutionsbestimmung, maßgeschneiderte Lebensmittel- und Gewürzempfehlungen für Ihren Typ! Termine nach Vereinbarung.

